

ALLES WIRD

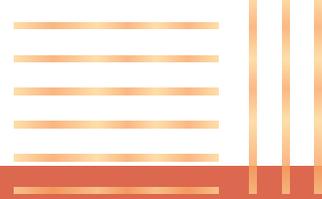
GUT...



Texte zur Erhaltung der Fröhlichkeit in einer herausfordernden Zeit.

Rotary





Liebe Leserin und lieber Leser,

wir, die Mitglieder der Rotary-Clubs Delmenhorst, Diepholz-Vechta, Ganderkesee, Hude-Oldenburg, Vechta und Wildeshausen, möchten mit diesem Heft Mut machen.

Wir erleben Monate großer Einschränkungen, Sorgen und Ängste. Auch einige unserer rotarischen Freunde leiden unter Einsamkeit oder dieser schrecklichen Krankheit.

Besonders betroffen in unserer Gesellschaft sind die älteren Menschen. In erster Linie für unsere Mitbürger 80+, aber auch für alle, die derzeit mehr Lebensfreude und Zuversicht brauchen, haben wir das vorliegende Heft gestaltet.

Eine Zusammenstellung von Gedichten, Ratschlägen, Fotos und humorvollen Zitaten die, so hoffen wir, Freude bringen und trübe Gedanken zumindest für eine Zeit vertreiben.

Die Zeiten werden wieder besser. Für uns alle.
Davon sind wir überzeugt!



„Man soll niemandem etwas nachtragen,
wir haben alle schon genug zu schleppen.“
Johannes von Müller

„Wenn ich mit meiner Katze spiele, bin ich nie ganz sicher,
ob nicht ich ihr Zeitvertreib bin.“
Michel de Montaigne

„Einen Fehler durch eine Lüge zu verdecken heißt,
einen Flecken durch ein Loch zu ersetzen.“
Aristoteles

„Erziehung ist die organisierte Verteidigung
der Erwachsenen gegen die Jugend.“
Mark Twain

„Wenn Du Gott zum Lachen bringen willst,
erzähl ihm von deinen Plänen.“
Blaise Pascal

„Je weniger die Leute davon wissen,
wie Würste und Gesetze gemacht werden,
desto besser schlafen sie.“
Otto von Bismarck

„Es gibt viele die uns etwas einreden
wollen und wenige, die uns ausreden lassen.“
Pietro Corellie

„Es ist schon ein großer Trost bei Wahlen, dass von mehreren
Kandidaten immer nur einer gewählt werden kann!“
Mark Twain

„Alle wollen die Welt verändern, aber keiner sich selbst.“
Leo Tolstoi

„In der Stadt lebt man zu seiner Unterhaltung, auf
dem Lande zur Unterhaltung der anderen.“
Oscar Wilde

„Wer möchte, dass Hinterbliebene trauern,
darf ihnen nichts hinterlassen.“
Marcus Valerius Martial

„Kostenlosen Käse gibt's nur in der Mausefalle.“
Russisches Sprichwort

„Bescheidenheit ist eine Tugend,
die man vor allem an anderen schätzt.“
Rochefoucauld

„Gesegnet seien jene, die nichts zu sagen haben und den Mund halten!“
Oscar Wilde

„Behandle die Menschen so, als wären sie,
was sie sein sollten und Du hilfst Ihnen zu werden, was sie sein könnten.“
Johann Wolfgang von Goethe

„Wer nach allen Seiten offen ist,
kann nicht ganz dicht sein.“
Kurt Tucholsky

„Toleranz ist der Verdacht, dass der Andere Recht hat.“
Kurt Tucholsky

Kommen Sie gut durch diese besondere Zeit

Häusliche Isolation und Quarantäne sind Ausnahmesituationen, welche die meisten Menschen noch nie erlebt haben. Diese Situationen wirken auf unsere Psyche und belasten sehr, insbesondere in der dunklen Jahreszeit. Zum Glück gibt es wissenschaftlich erforschte Verhaltensempfehlungen und mentale Strategien, die es ermöglichen, diese Ausnahme-situation positiv zu gestalten.

Halten Sie eine Tagesstruktur ein!

Struktur hilft gegen Chaos, gibt Halt und reduziert das Gefühl, gestresst zu sein. Das bedeutet, morgens zeitig aufzustehen, sich zu pflegen, anzuziehen, Essens,- Schlafens- und Arbeitszeiten einzuhalten. Es empfiehlt sich täglich eine Einheit körperlicher Übungen wie Dehnungsübungen oder Yoga. Gute Ergänzungen sind Meditation, Entspannungsübungen, auch Autogenes Training. Dazu gibt es zahlreiche Einführungen im Internet (You Tube).

Planen Sie Ihren Tag möglichst genau!

Einen guten Plan für den Tag zu haben, beugt dem Gefühl, ausgeliefert zu sein, vor und stärkt Sie darin, die Situation aktiv zu gestalten.

Überprüfen Sie Ihren Medienkonsum!

Limitieren Sie Informationen in Bezug auf COVID-19. Übermäßige Konfrontation mit belastenden Bildern und Berichten, auch in seriösen Medien, schürt Ängste. Fokussieren Sie sich auf positive Inhalte, beispielsweise Tiersendungen, Komödien, Publizistik in Bereichen der Geschichte, Geographie oder über das Leben von bekannten Persönlichkeiten.

Greifen Sie auf Ihre Stärken zurück!

Aktivieren Sie alles, was Sie an Talenten, Fähigkeiten und Neigungen haben. Stricken, Sticken, Nähen, Vogelhäuschen basteln, Malen, Musizieren, Fotografieren, Puzzeln - sind nur einige Beispiele. Fangen Sie an, eine neue oder eine vergessene Fremdsprache zu lernen - dazu finden Sie vielfältige Unterstützung im Internet. Oder schreiben Sie Ihre eigenen Memoiren - bestimmt haben Sie spannende Geschichten, wie Sie Krisensituationen durchgestanden bzw. Herausforderungen in Ihrem Leben erfolgreich angepackt haben!

Bewegen Sie sich!

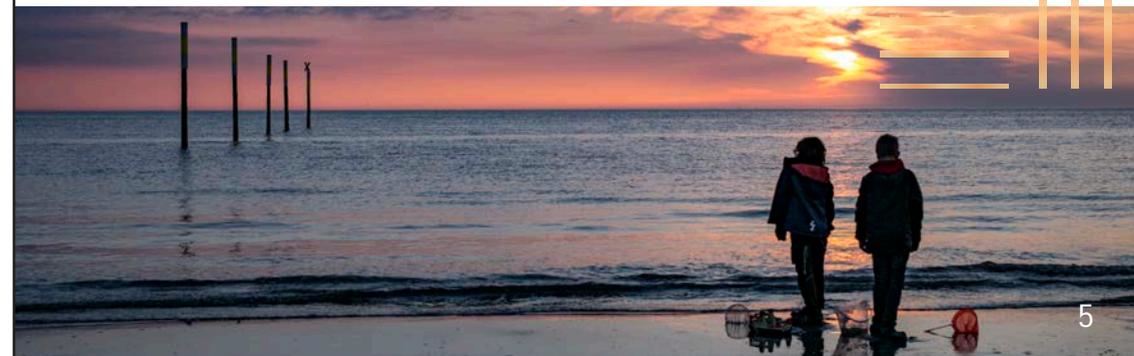
Bewegung, insbesondere an der frischen Luft, wirkt sich - wissenschaftlich erwiesen - positiv auf unsere Psyche aus. Sport ist auch im eigenen Zimmer möglich: Das Internet bietet unbegrenzt Anregungen und Trainingsprogramme für alle Bedürfnisse.

Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte, u. a. über Videotelefonie!

Verbundenheit mit den Menschen, die Ihnen wichtig sind, gibt Halt. Tauschen Sie sich über positive Inhalte aus und planen Sie gemeinsame Aktivitäten für die Zeit nach der Quarantäne. Beispiele können Lesezirkel mit Freund*innen, Videochats mit den Familienmitgliedern in aller Welt oder ein Online-Kochabend mit Freunden sein.

Bleiben Sie im Hier und Jetzt! Reduzieren Sie das Grübeln über die Vergangenheit und über die Zukunft! Machen Sie etwas, was Ihnen heute gut tut, zum Beispiel lesen Sie die humorvollen Zitate und Gedichte in diesem Heft!

...und denken Sie daran, auch Covid-19 wird unweigerlich vorübergehen!



„Verbringe nicht die Zeit mit der Suche nach einem Hindernis, vielleicht ist keines da.“

Franz Kafka

Du und Dein Körper

„Fürchte dich nicht langsam zu gehen.
Fürchte dich nur stehen zu bleiben.“

Laotse

„Mit all der Mühe, mit der wir unsere Fehler verbergen,
könnten wir sie uns leicht abgewöhnen.“

Michelangelo

„Gesund ist man erst, wenn man wieder tun darf,
was einem schadet.“

Karl Kraus

„Spinat schmeckt am besten,
wenn man es vor dem Verzehr
durch ein saftiges Steak ersetzt.“

Unbekannt

Wenn der Körper sagt "Mehr!" sagt der Geist: "Morgen."

Konfuzius

„Eigentlich bin ich ganz anders,
nur komme ich so selten dazu.“

Ödön von Horvath

„Interessante Selbstgespräche setzen einen klugen Partner voraus.“

Herbert George Wells



„In der ersten Hälfte unseres Lebens opfern wir unsere Gesundheit,
um Geld zu erwerben. In der zweiten Hälfte opfern wir Geld,
um die Gesundheit wiederzuerlangen.“

Voltaire

„Habe den Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen.“

Emanuel Kant

„Das menschliche Gehirn ist eine großartige Sache.
Es funktioniert bis zu dem Zeitpunkt an dem du aufstehst,
um eine Rede zu halten.“

Marc Twain

„Hobby? Handball! Position? Sofa.“

„Hole dir nie Rat bei deinen Befürchtungen.“

Andrew Jackson

„Beim Ratgeben sind wir alle weise, aber blind bei eigenen Fehlern.“

Euripides

„Lieber ein bißchen zu gut gegessen
als wie zu erbärmlich getrunken.“

Wilhelm Busch

„Man kann den Hintern schminken wie man will,
es wird kein ordentliches Gesicht daraus.“

Kurt Tucholsky

„Zweimal färbt sich das Haar; zuerst aus dem Blondem ins Braune,
Bis das Braune sodann silbergediegen sich zeigt.“

Johann Wolfgang von Goethe

„Humor ist der Knopf, der verhindert, dass einem der Kragen platzt.“

Joachim Ringelnatz

„Dumme Gedanken hat jeder, aber der Weise verschweigt sie.“

Wilhelm Busch



Husten

Am Morgen fiel dem Dichter sehr
das Reden und das Schreiben schwer.
Er hustete die ganze Nacht,
war deshalb immer aufgewacht
und fühlte sich schon so nah
dem Virus von Corona.
Der arme Kerl war einer von der
schlimmsten Art der Hypochonder,
dachte schon, es sei zu spät
als er vor dem Arzte steht,
welcher ständig, mit Bedacht
ihn vierzehn-tägig überwacht.
Der machte den Corona-Test,
nahm ab sein Blut, und stellte fest,
das, was ihn plage, tagelang
sei Raucherhusten - Gottseidank!

Gewichtig

Wenn Pfunde in die Höhe fliegen
soll der Mensch sich täglich wiegen
und er kauft in dieser Lage
im Einzelhandel eine Waage.
Die zeigt, genau und digital
das Kampfgewicht, mit einer Zahl.
Diesen guten Rat beherzte
Herr Rabe, den im Geiste schmerzte
dass die zwei Hosen, die er hat
immer platzen an der Naht.
Rabe wiegt sich tagelang,
wird vor Kummer magenkrank,
weil ihn ärgert und auch wundert,
Waage zeigt stets über hundert.
Er verkauft am nächsten Tage
bei Ebay die Personenwaage,
pfeift auf die maledeiten Pfunde,
kauft Hose, diesmal weit im Bunde.

Lebensbaum

Einst im Frühling, dort am Baum,
wuchs ein Blatt, man sah es kaum.
Helles Grün, zarter Flaum,
junges Blatt am Lindenbaum.
Sommerliche Sonnentage,
dunkelgrüner Blätterwald,
saugt das Licht der Sonne,
und der Herbst kommt bald.
Kleines Blatt am Lindenbaum.
Nebeltage. Blatt wird braun.
Dunkelkurze Tage,
Schnee kommt mit dem Winde,
trennt das Blatt vom Baum,
kahl ist nun die Linde.
Es ist Frühling, und am Baum,
wächst ein Blatt, man sieht es kaum.

Kunterbunt

Der eine hockt in der Stube nur,
der andere liebt die Natur.
Mancher mag Fleisch, mancher Käse,
mancher isst Eis, nur von Langnese.
Viele gehen gern zu Fuß
oder nutzen Omnibus
und schließlich kann man auch erwägen,
sich nur mit Auto zu bewegen.
Ob viele Kinder, ob Leben mit Hund,
ob wohnen in Villa Kunterbunt,
das Leben, es ist eine Reise
und jeder reist auf seine Weise.
So oder so kommt jeder zum Ziel bald,
das Leben ist schön, es lebe die Vielfalt.



„Nichts wird langsamer vergessen als eine Beleidigung und nichts eher als eine Wohltat.“

Martin Luther

Alltagsbeobachtungen

„Alle Menschen sind klug. Die einen vorher und die anderen nachher.“

Voltaire

„Besser schweigen und als Narr zu scheinen, als sprechen und jeden Zweifel zu beseitigen.“

Abraham Lincoln

„Ein voller Terminkalender ist noch kein erfülltes Leben.“

Kurt Tucholsky

„Es gibt Diebe, die nicht bestraft werden und einem doch das Kostbarste stehlen: die Zeit.“

Napoleon Bonaparte

„Wenn man Fehler gemacht hat, bezeichnet man das selbst gern als "Erfahrungen sammeln".“

Oscar Wilde

„Wer seine Meinung nie zurückzieht, liebt sich selbst mehr als die Wahrheit.“

Rudyard Kipling

„Es wäre dumm sich über die Welt zu ärgern. Sie kümmert sich nicht darum.“

Marc Aurel

„Wir mögen die Menschen, die frisch heraus sagen was sie denken - falls sie das Gleiche denken wie wir.“

Mark Twain

„Das Wichtigste des ersten Schrittes ist die Richtung nicht die Weite.“

Griechisches Sprichwort

„Der Mensch kann sich gegen einen Angriff wehren, nicht aber gegen ein Lob.“

Sigmund Freud

„Der Vorteil der Klugheit besteht darin, dass man sich dumm stellen kann. Das Gegenteil ist schon etwas schwieriger.“

Kurt Tucholsky

„In der Aufstellung unserer Grundsätze sind wir strenger als in ihrer Bestätigung.“

Theodor Fontane

„Wenigstens dein bester Freund sollte den Anstand haben, erfolglos zu bleiben.“

Oscar Wilde

„Die Einkommenssteuer hat mehr Menschen zu Lügner gemacht als der Teufel.“

Will Rogers

„Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Leute ohne Laster auch sehr wenige Tugenden haben.“

Abraham Lincoln

„Kein altes Übel ist so groß, daß es nicht von einem neuen übertroffen werden könnte.“

Wilhelm Busch

„Reue ist Klugheit mit Verspätung.“

Irishes Sprichwort



Mancher schreibt den Zeitverlauf
gern in Lyrikreimen auf,
und versucht, das Zeitgeschehen
verdichtet, mit Humor zu sehen.

Jedoch, wenn graue Wolken ziehen,
vor denen wir mit Masken fliehen,
mit Abstandsregeln uns verwalten
kann Humor nur schwer sich halten.

Da ist ein Vogel, heißt Covid,
der brachte seinen Nachwuchs mit,
millionenfach, doch sonderbar,
ist für die Menschheit unsichtbar.

Niemand weiß, wohin wir treiben.
Wird Covid noch lange bleiben?
Werden alle es verkraften,
das Unheil, das die Vögel schafften?

Covid, wir werden Dich vernichten,
Dichter werden wieder dichten,
Chöre werden wieder singen,
Geigen in Orchestern klingen.

Wir werden wieder Reisen buchen,
Alte, Kranke, stets besuchen,
mit Umarmung uns begrüßen,
unbeschwert die Liebsten küssen.

**So lass Dich nicht von Sorgen treiben,
und vor allem: munter bleiben.**



„Eine Familie ist in Ordnung,
wenn man den Papagei unbesorgt verkaufen kann.“
Will Rogers

Mann und Frau

„Die zweite Ehe ist der Triumph
der Hoffnung über die Erfahrung.“
Samuel Johnson

„Einen sicheren Freund erkennt man in unsicherer Sache.“
Marcus Tullius Cicero

„Heirat, das heißt Nachtigallen zu Hausvögeln machen.“
Christian Dietrich Grabbe

„Ich habe große Achtung vor der Menschenkenntnis meines Hundes.
Er ist schneller und gründlicher als ich.“
Otto von Bismarck

„Als ich 14 Jahr alt war, war mein Vater für mich so dumm, dass ich ihn
kaum ertragen konnte. Aber als ich 21 wurde, war ich doch erstaunt,
wie viel der alte Mann in sieben Jahren dazu gelernt hatte.“
Mark Twain

„Wer den Mund hält, wenn er merkt, dass er Unrecht hat, ist weise.
Wer den Mund hält, obwohl er Recht hat, ist verheiratet.“
Georg Bernhard Shaw

„Wer nicht aufs Kleine schaut, scheitert am Großen.“
Laotse

„Zu stark geschminkt und zu wenig bekleidet ist bei den Frau-
en immer ein Zeichen der Verzweiflung.“
Oscar Wilde

„Mit der Ehe tauscht die Frau die Aufmerksamkeit vieler Männer
gegen die Unaufmerksamkeit eines einzelnen.“
Maria Theresia

„Ein Mann kommt in die Jahre, wenn seine Schulden immer älter
und seine Freundinnen immer jünger werden.“
Joachim Ringelnatz

„Männer, die behaupten, sie seien die Herren im Haus,
lügen auch bei anderen Gelegenheiten.“
Mark Twain

„Sind doch die Damen geborene Philosophen;
sie denken was sie wollen und wissen alles am besten.“
Wilhelm Busch

„Der Deutsche fährt nicht wie andere Menschen.
Er fährt, um recht zu haben.“
Kurt Tucholsky

„Es gibt Kamele mit einem Höcker und welche mit zweien.
Aber die größten haben gar keinen.“
Arthur Schopenhauer

„Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen.“
Aristoteles

„Kein altes Übel ist so groß, daß es nicht von
einem neuen übertroffen werden könnte.“
Wilhelm Busch





In Krisenzeiten wird unser Leben auf die Probe gestellt.
Es lässt uns spüren, wie verletzlich und wertvoll es ist.

Dies ist eine Schrift des Rotary Club Wildeshausen (Selbstverlag) vertreten durch die Präsidentin Oksana Schumacher, Kopernikusstraße 2, 27793 Wildeshausen. Sie ist auch verantwortlich im Sinne des Niedersächsischen Pressegesetzes.

Mitwirkende dieses Heftes:

Oksana Schumacher (Psychotherapeutin) - Tipps während der Corona-Zeit

Hans-Werner Aschoff - Gedichte

Karsten Rubbert - Fotos im Innenteil

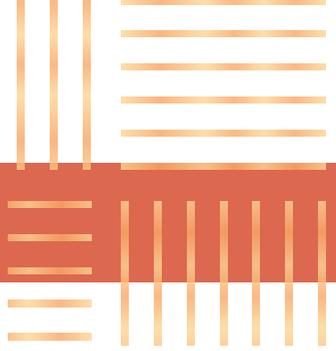
Jens Schachtschneider - Zusammenstellung der Zitate

Claudia Zinsmeister - Gestaltung

Viaprinto, Münster - Druck

Die durch die o.g. erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet.

Die Verbreitung dieser Schrift erfolgt nicht aus kommerziellen Gründen, sondern im Rahmen unserer sozialen Arbeit, um unseren Mitbürgern in der schweren Zeit der Pandemie etwas Freude zu bereiten. Die Zitate sind aus allgemein zugänglichen Quellen zusammengestellt worden. Wir haben versucht, bei der Zitatsammlung, Urheberrechte Dritter zu beachten. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet, soweit sie uns bekannt sind. Sollten Sie trotzdem auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam werden, bitten wir um einen entsprechenden Hinweis. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Inhalte natürlich bei künftigen Auflagen entfernen und vorhandene Exemplare schwärzen.



Maskenliebe

Es gab die Zeit, als alle Basken
das tragen aller Masken hassten.

Lästig ist das Maskentragen
hörte man den Basken sagen,
der erfand als Maskenstütze
Halterung für Baskenmütze.

Gefallen an der Maske fand
nun jedermann im Baskenland,
denn diese hält den Basken dicht,
jetzt lieben Basken Maskenpflicht.

